

## Anmeldeformular

Name, Vorname\*

---

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)\*

---

Straße, Hausnummer\*

---

Ort, PLZ\*

---

Telefon\*

---

Name der Krankenkasse\*

---

Name Bezugsperson

---

Telefon Bezugsperson

---

\*Pflichtfelder

## So erreichen Sie uns

Franziska Supe

Universität Bielefeld  
Abteilung Psychologie  
Arbeitseinheit 18  
Universitätsstraße 25  
33615 Bielefeld

Telefon: 0521- 106 67533

E-Mail: franziska-marie.supe@uni-bielefeld.de

Anmeldung möglich per Telefon, Post, E-Mail

## Standort Therapie

Die Therapie findet in der  
Neuropsychologischen Hochschulambulanz  
(NeuroPABi) statt.



Philipp-Reis-Platz 1a  
33602 Bielefeld | 4. OG (barrierefrei)  
Navigation: H1 Bielefeld

Wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten  
eines Fahrdienstes.

## Gruppenangebot

für mentale Gesundheit bei  
neurologischen Erkrankungen



Patient\*innen  
Information

**NeuroPABi**   
Therapie | Forschung | Lehre

## Neuropsychologische Ambulanz

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Mentale Gesundheit bei neurologischen Erkrankungen

Neurologische Erkrankungen bedeuten für viele Menschen einen starken Einschnitt. Sie können das gewohnte Leben auf den Kopf stellen. Daher sind psychische Probleme häufig. Jede dritte Person leidet an einer Depression oder Angsterkrankung.

### Anzeichen für eine Depression

- Gedrückte Stimmung
- Wenig Freude
- Große Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Negative Gedanken

### Anzeichen für eine Angsterkrankung

- Erhöhte Anspannung
- Sorgen um die Zukunft
- Angst vor erneuten Symptomen
- Angst, bewertet zu werden
- Panikartige Zustände

## Gruppenangebot

Unser Gruppenangebot orientiert sich an der Akzeptanz- und Commitment-Therapie\* oder kurz ACT.

ACT ist eine wissenschaftlich geprüfte Behandlung zur Förderung mentaler Gesundheit. Sie hat das Ziel, einen hilfreichen Umgang mit *allen* Gefühlen und Gedanken zu lernen, die zum Leben gehören – auch mit negativen.

### Ziele der Gruppe

- Abstand zu hinderlichen Gedanken erhalten
- Sich auf das konzentrieren, was in Ihrer Hand liegt
- Bewusst im Augenblick leben
- Klarheit darüber gewinnen, was ein gutes Leben für Sie bedeutet



\*Commitment (engl.): Engagement, Überzeugung, dass etwas richtig ist

## Diagnostik und Forschung

Die Therapie ist mit einem Forschungsprojekt verknüpft. Dafür bitten wir Sie, vor und nach der Behandlung einige Fragebögen auszufüllen. Damit wollen wir die positiven Effekte der Therapie messen.

## Ablauf

Mit den Kontaktinformationen auf der Rückseite oder per Telefon können Sie sich anmelden. In einem Vorgespräch erfassen wir Ihre aktuellen Beschwerden und geben Ihnen weitere Informationen zu der Therapie. Die Gruppentherapie umfasst 8 wöchentliche Termine (je 100 min). 4-6 Personen nehmen an einer Gruppe teil.

## Ansprechpartnerinnen



Eva Sonntag



Eileen Halstenberg



Franziska Supe